ÍTRÓTTA- & RØRSLUVIKA
VIT ERU VIÐ

# RØRSLUSKÁAR

Ein rørsluskái er ein stuttur rørslusteðgur, sum gevur ilt til heilan og nýggja orku til at arbeiða víðari.

HUGSKOT TIL VENJINGAR
itrottaogrorsluvika.fo/rorsluskai

## PULSUR

Vit fáa pulsin upp. Hetta økir sum møguleikan hjá okkum at minnast tað, sum vit júst hava lært. Heilakyknurnar greina seg og skapa eitt tættari netmynstur í heilabarkinum. Og so fáa vit eisini nýggja orku og smílini fram.

- Vit gerast full í orku
- Intensiteturin er høgur
- Vit føla at pulsurin fer upp

## ÁLIT OG SAMSTARV

Venjingarnar krevja samstarv og skapa álit. Hetta er við til at skapa eitt trygt rúm fyri nýggjari læring. Grundalag og dirvi verður skapt fyri at læra nýtt, royna okkurt nýtt ella at seta forvitnar spurningar.

- Vit samstarva
- Vit tora
- Vit hava álit á hvørjum øðrum

## HUGSAVNAN

Róligar venjingar eru við til at styrkja okkara uppmerksemi á okkum sjálvi, hvønnannan og á tað fakliga innihaldið, sum vit arbeiða við. Hesar venjingar kunnu eisini vekja okkara empatisku evni og okkara evni at virka í einum felagsskapi.

- Vit hugsavna okkum
- Vit anda djúpt
- Vit gerast rólig

## KOORDINATIÓN

Koordinatiónsrørslur, sum til dømis rørslur, har vit krossa, eru við til at stimbra heila-bjálkan, soleiðis at vit skjótari og skjótari megna at flyta vitan frá eini heilahálvu til hina. Hetta hevur jaliga ávirkan á læring, okkara minni og motivatión.

- Vit krossa
- Vit avbjóða okkum sjálvi
- Vit endurtaka og økja ferðina